DOCUMENTS
GOVERNMENT PUBLICATIONS
University of

Les Petits Livres Bleus

Collection du Foyer

10—Comment prendre soin du bébé

U d'/of Ottawa
3900302110610 8

Publié par le Ministère de la Santé, Ottawa.

HQ
559
.M23
1922
V.10

MINISTÈRE DE LA SANTÉ, CANADA

COLLECTION DU FOYER

Université d'Ottawa
DOCUMENTS OFFICIELS
GOVERNMENT PUBLICATIONS
University of Ottawa

10—Comment prendre soin du bébé

Université d'Ottawa
BIBLIOTHÈQUE
LIBRARY

Publié par ordre du
MINISTÈRE DE LA SANTÉ
OTTAWA

Service du Bien-Être de l'Enfance — Les *Petits Livres Bleus*

OTTAWA
F. A. ACLAND
IMPRIMEUR DE SA TRÈS EXCELLENTE MAJESTÉ LE ROI
1922

46660—1

Il n'est pas douteux que l enfant ne développe chez le père et chez la mère une puissance morale qu'ils n'avaient pas auparavant. Il les attendrit et les fortifie. Son sourire dilate l'âme la plus sèche, ses besoins nous arrachent à l'égoïsme; comme il nous force à penser à lui, il nous habitue à moins penser à nous-mêmes. Ses souffrances nous déchirent et ouvrent en nous la source de la pitié et de la compassion. Les anxiétés qu'il cause, les veilles, les alternatives de crainte et d'espoir que nous donne sa vie fragile, cette torture paternelle ou maternelle que ne peut pas même soupçonner celui qui ne l'a pas éprouvée, sont une école d'énergie morale dont rien n'approche.

P. Janet.

Durant la première enfance, les ménagements doivent dominer; rien de trop doux et de trop pur ne saurait entrourer l'âge tendre; mais comment ne pas sentir ensuite la nécessité de fortifier?

....Souvent la plus grande des imprudences est de ne soumettre à aucune épreuve l'être auquel la vie humaine pourra bien ne pas les épargner.

Bersot.

Tout être humain qui vient au monde a un droit absolu à l'éducation. Refuser l'éducation à un enfant, c'est le condamner à l'abrutissement et à la misère.... Au fond, tout ignorant est un danger pour la société. Vienne une crise, vienne la passion, toute bête brute peut devenir une bête féroce. Là où manque l'école, il faut multiplier les prisons et les hospices, tristes monuments qui accusent notre imprévoyance plus qu'ils n'attestent notre justice et notre charité.

E. Laboulaye.

L'enfance, pour le salut de la patrie, représente la sève nouvelle qui doit rendre la vigueur à l'organisme national. C'est pour cela qu'elle exige l'attention de tous.....

La mère est l'ange tutélaire de l'enfant. Sans les soins qu'elle lui donne, l'enfance est appelée à disparaître. Et pour remplir complètement son irremplaçable mission, il est nécessaire qu'elle observe avec rigueur les ordres du médecin.....

Le sein de la mère est le meilleur moyen donné par la nature pour alimenter les enfants.

Luis Herredero Y Gomez.

NOTE.—Les *Petits Livres Bleus* sont traduits au ministère de la Santé.

HQ
559
.M23

COMMENT PRENDRE SOIN DU BÉBÉ

Dans les soins qu'on donne à l'enfant en bas âge, le rôle du père est des plus importants.

L'avenir de la famille, la grandeur de la patrie dépendent de ses qualités d'économie, de ses talents, de sa sagesse dans la fondation d'un heureux foyer. Encore faudrait-il ajouter que famille et patrie ont pour base la bienveillance et la bonté du père envers sa femme et ses enfants.

«Allons, papa, êtes-vous vraiment à l'œuvre ?»

Ne permettez pas que votre femme s'exténue en des travaux trop lourds. Aidez-la tant que vous pourrez. Puis, quand elle vous confiera son *Grand Secret*, conduisez- a immédiatement auprès d'un médecin afin d'être bien sûr que tout est normal. Allons, du courage! S'il arrivait que votre femme, vu son état, se trouvât indisposée, ou souffrît de maux de tête, ou de tout autre malaise, faites en sorte qu'elle voie le médecin et qu'elle obtienne son aide. Le médecin peut la soulager—et il la soulagera.

Chère expectante

Le premier moyen, pour ne pas dire le meilleur et le seul moyen de prendre soin du bébé, c'est de prendre soin de vous-même. Il s'ensuit donc que lorsque vous savez, ou que vous avez raison de soupçonner que vous donnerez

jour à un enfant—la chair de votre chair—consultez un médecin. Que si, par hasard, vous n'étiez pas en mesure de voir un médecin immédiatement, rendez-vous à l'hôpital voisin, ou à la clinique ou au dispensaire, ou, enfin, à tout autre endroit où vous pourrez avoir gratuitement les avis d'un médecin ou d'une infirmière.

Pour vous, c'est le plus grand et le plus solennel événement de votre vie. Songez donc que bientôt vous serez mère! Réjouissez-vous et préparez-vous. Il faut que vous soyez bien portante. Or, si vous consultez un médecin, les sages conseils et le prompt traitement de ce qui pourrait être anormal préviendront tout danger.

Suivez en tous points les conseils du médecin. Prenez d'avance vos précautions pour être sûre d'avoir un médecin et une infirmière en temps opportun; ou encore faites des arrangements préalables pour être reçue à l'hôpital lors de l'accouchement.

PRINCIPES DE CONDUITE

Vous savez comment on se maintient en santé. Celles qui se portent bien, sont celles qui conservent toujours leur bonne humeur et:

1. Qui mangent trois repas d'une nourriture simple, nourrissante et sans trop d'apprêts. De la viande et du poisson, une fois par jour; beaucoup de lait, des œufs, du pain et du beurre, des légumes bien cuits et des légumes verts, de la farine d'avoine et du pain brun.

2. Celles qui prennent chaque jour, entre les repas, trois bonnes tasses d'eau.

3. Celles qui se tiennent en excellente condition en faisant une marche quotidienne en plein air, ou au moyen d'autres exercices salutaires.

4. Celles qui prennent de huit à dix heures de sommeil, la fenêtre grande ouverte, et qui se mettent au lit durant quelques minutes, chaque fois qu'elles se sentent trop fatiguées. (Durant les mois qui précèdent immédiatement la naissance de son enfant, la mère devrait faire lit à part, si possible).

5. Celles qui savent s'épargner certaines fatigues inutiles.

6. Celles qui s'habillent confortablement et d'une façon sensée.—Ni ceintures ni jarretières trop serrées.

7. Celles qui font usage du bain pour maintenir propre l'extérieur du corps, et qui boivent ample quantité d'eau pour nettoyer l'économie interne. Celles qui se rendent quotidiennement au cabinet d'aisances, et toujours à la même heure.

8. Celles qui maintiennent leur maison propre, bien aérée et confortable.

Après la naissance du bébé, la maman devrait:

1. Demeurer dix jours au lit.

2. Ne faire que peu ou pas d'ouvrage, jusqu'à ce que le bébé ait atteint ses six semaines et que l'accouchée ait eu le temps de voir revenir ses forces.

3. Suivre le même régime nutritif, et prendre encore plus de lait et de liquide qu'en tout autre temps.

Lorsque le bébé est âgé d'environ six semaines, le médecin devrait faire une nouvelle visite à la maman, afin de se rendre compte que celle-ci est parfaitement rétablie, et que le bébé se porte bien. Demandez à votre mari et au médecin si la déclaration de naissance a été inscrite dans les actes de l'état civil; assurez-vous bien que cette formalité a été remplie. Votre enfant a besoin de son acte de naissance.

Première leçon du bébé

Comment respirer.—Une fois qu'il a quitté sa première demeure et son premier berceau—c'est-à-dire le corps de sa mère—le bébé se trouve plongé dans un océan d'air extérieur. C'est alors qu'il prend son premier souffle et qu'il fait entendre son premier cri. L'enfant vient de respirer; il vient d'apprendre sa première leçon; il vit.

Seconde leçon du bébé

Comment téter.—Dès qu'il est au monde, chaque nouveau-né sait comment téter. Peut-être faudra-t-il le cajoler un peu, l'encourager,

l'instruire dans ses premiers efforts, faire preuve de quelque patience; mais ne vous alarmez pas, votre enfant sait comment s'y prendre, et c'est environ six heures après la naissance qu'il sera le plus apte à boire au sein. Ne retardez jamais beaucoup plus que six heures. C'est alors que le bébé apprend sa deuxième leçon. Déjà il sait téter. Il vivra et se développera.

LA METHODE IDÉALE

Allaitement maternel

Toute mère peut nourrir son enfant. Voilà une vérité indéniable. Au point de vue de la maman, l'allaitement maternel est préférable—il est plus facile, plus économique, plus sûr. Au point de vue de l'enfant, l'allaitement maternel est *incomparablement supérieur* à tout autre mode alimentaire. Si vous nourrissez votre bébé, vous avez toutes les chances qu'il vive et croisse; qu'il ait de bonnes dents et une forte constitution. Si vous adoptez n'importe quel autre régime, l'enfant se trouve en butte à mille et un aléas. Allaitez votre enfant. C'est la méthode idéale.

L'horaire du bébé

DEPUIS LA NAISSANCE JUSQU'À L'ÂGE DE QUATRE MOIS:

6 heures du matin—Tétée.
Sommeil.

8 heures et demie du matin—Bain, habillage, évacuation, jeu.
9 heures du matin—Tétée.
Sommeil.
12 heures (midi)—Tétée.
Sommeil.
3 heures de l'après-midi—Tétée.
5 heures et demie de l'après-midi—Bain, habillage, évacuation, jeu.
6 heures du soir—Tétée.
Sommeil.
10 heures du soir—Tétée.

Sommeil—22 heures.

De quatre à neuf mois:

6 heures du matin—Tétée.
Sommeil.
9 heures et demie du matin—Bain, habillage, évacuation, jeu.
10 heures du matin—Tétée.
Sommeil.
2 heures de l'après-midi—Tétée.
Sommeil.
5 heures et demie de l'après-midi—Bain, habillage, évacuation, jeu.
6 heures du soir—Tétée.
Sommeil.
10 heures du soir—Tétée.

Sommeil—20 heures.

TENEZ-VOUS-EN À L'HORAIRE CI-DESSUS

L'horaire que nous venons d'indiquer fournit au bébé l'avantage de bien débuter dans la vie. Il acquerra ainsi de bonnes habitudes dans le manger, le coucher, les bains, les fonctions intestinales et la récréation. Voyez-le vivre et se développer!

Allaitement et régime alimentaire

Au début, il est bon, deux ou trois fois par jour, de donner au bébé un peu d'eau bouillie. On se servira, à cette fin, d'une mignonne cuillère. Tout comme chacun de nous, le nouveau-né a besoin d'absorber une certaine quantité d'eau.

Dès que les dents percent, donnez à votre bébé, pour qu'il les porte à sa bouche, tantôt une croûte de pain, tantôt un os de poulet. Toutefois, surveillez bien votre enfant, quand vous lui donnez ces menus morceaux d'aliments. N'allez pas l'exposer à s'étouffer.

Voilà donc qu'à neuf mois, votre bébé est en état de passer de l'allaitement proprement dit à un régime alimentaire. C'est cette phase de transition que l'on a l'habitude d'appeler le *sevrage*.

Le sevrage doit se faire lentement. Il faut prendre environ un mois ou six semaines pour sevrer un enfant. On fait donc maintenant téter le bébé cinq fois par jour. Donnez-lui un

repas et quatre tétées, durant environ une semaine. Puis transformez le régime du bébé en deux repas et trois tétées; et ainsi de suite.

Premier repas en dehors du sein

Ebouillantez une tasse et versez-y à peu près six onces de bon lait bien propre, embouteillé et pasteurisé; ajoutez une ou deux onces d'eau bouillante et une petite cuillerée à thé de sucre blanc (ou de sucre de lait que vous pourrez acheter chez le pharmacien), et faites manger votre bébé avec la même petite cuillère dont vous vous servez pour lui donner de l'eau.

Quand les bébés ont atteint de six à neuf mois—voire même, quelquefois, dès l'âge de trois mois—vous pouvez leur donner, deux ou trois fois par jour, un peu de jus de fruits sucré et coulé, comme, par exemple, du jus d'oranges, de pêches ou de pommes. Le jus d'une tomate est excellent.

Le bain du bébé

Dès que l'ombilic est guéri, il faut baigner journellement le bébé. Souvent on est obligé de lui donner, en outre, un bain partiel, après la tétée de 6 heures du soir. La pièce ou chambre doit être chaude—environ 70 à 75 degrés Fahrenheit pour un nouveau-né, et à peu près 65 à 70 degrés Fahrenheit pour un bébé de six mois. L'eau devrait osciller autour de 100 degrés Fah., quand il s'agit d'un nouveau-né, et avoir une

température de 90 à 95 degrés Fah., quand le bébé a atteint ses six mois.

Tenez toujours votre bébé dans un état de propreté parfaite, et faites bien attention que rien de souillé ne le touche. Lorsque vous changez votre bébé de couche, employez du bon savon blanc et de l'eau chaude pour nettoyer les parties que recouvre la couche. Lavez comme il faut, en appuyant doucement mais sans frotter. On peut ensuite appliquer un peu de vaseline blanche, de préférence à la poudre de talc.

Les vêtements du bébé (layette ou maillot)

Les vêtements du bébé doivent être chauds, lavables, doux, simples, légers, amples et propres. Chez le nouveau-né, une bande en laine est nécessaire; puis une camisole à longues manches, une couche convenable, un jupon long, une robe ordinaire ou négligée. En outre, il faudra des bas en laine tricotés, et, un peu plus tard, des petites chaussures sans talon, en cuir mou. Pour les sorties, on doit encore se munir d'un manteau avec capuchon à même, confectionné d'après le même modèle qu'un sac-lit ou sac pour dormir au froid ou en plein air.

Air, lumière, soleil

C'est ce que requiert le bébé. Si vous pouvez lui donner une chambre à part, où il y ait de l'air, de la lumière et du soleil, faites-le.

Si le bébé ne peut coucher seul dans une chambre, faites-le reposer dans une pièce tranquille. Quand il fait chaud, ou que la température est assez basse et ensoleillée, faites prendre l'air à votre bébé.

Le lit du bébé

Le bébé doit coucher seul et avec personne autre. Un grand panier, avec une couverture pliée servant de matelas; deux petits draps et un couvre-pieds tricoté ou édredon: voilà tout ce qu'il faut pour la première année.

Jeu et exercice

Deux fois par jour, déshabillez partiellement le bébé et déposez-le sur un grand lit. Laissez ensuite votre bébé s'ébattre librement, remuer ses bras, ses jambes et s'amuser. Jouez sans violence avec votre enfant. Une ou deux fois par jour, en dehors du temps des tétées, vous ou votre mari, vous devez tenir le bébé dans vos bras. L'enfant prend plaisir à ces caresses et il s'accoutume à vous connaître.

Les yeux du bébé

Rien de plus dangereux, pour un bébé, que d'avoir mal aux yeux. Dès que vous vous apercevez que les yeux sont malades, consultez un médecin.

Le cordon

Ne mouillez pas le cordon quand vous baignez un nouveau-né. Saupoudrez bien le cor-

don avec de l'acide borique, et pansez-le avec une gaze ou mousseline bien nette. Pour remplacer la mousseline, on pourra se servir de vieille toile que l'on passera préalablement à la flamme d'une lampe ou d'une bougie. Le cordon tombera au bout d'environ huit jours. Prenez ensuite soin de la cicatrice ombilicale ou nombril, en suivant le même procédé que pour le cordon.

Alimentation de la mère nourrice

Mangez ce que vous aviez l'habitude de manger avant la naissance de votre enfant. Ne mangez rien qui serait de nature à vous causer une indigestion. Ne commettez d'excès à aucun des repas. Mangez de la viande ou du poisson, une fois par jour. Mangez quantité de légumes, de fruits et d'aliments parfaitement sains.

Chaque jour, buvez trois bons verres d'eau entre les repas.

Buvez autant de lait que vous le pourrez. Toutefois, buvez-le très lentement, et à petites gorgées.

Ne buvez ni thé ni café fort.

Ne prenez jamais de stimulants.

Exercices

Faites graduellement votre besogne ménagère ordinaire, et couchez-vous deux fois par jour, ne fût-ce que durant dix ou vingt minutes. Faites une marche en plein air, au moins une

fois par jour. Rien de meilleur que l'air pur, pour vous et pour votre bébé. Laissez vos fenêtres ouvertes. Ne faites aucun travail trop dur.

Les bains

Si vous le pouvez, baignez-vous chaque jour dans de l'eau modérément chaude.

Ce qu'il faut pour la mère et l'enfant

Vous trouverez ci-après des listes indiquant les articles dont vous avez besoin, vous et votre enfant. Seuls les objets essentiels et indispensables sont énumérés dans ces listes. Vous ferez donc bien de vous munir d'un trousseau plus complet que celui que l'on mentionne ici.

Si vos couches doivent avoir lieu à l'hôpital, vous n'aurez pas besoin d'y apporter tous ces articles, sauf ceux qui sont indiqués sous la rubrique: «Pour la mère». En temps opportun, placez tous ces objets dans un sac, avec votre peigne, votre brosse à cheveux et votre brosse à dents. Quand vous reviendrez à la maison, après votre séjour à l'hôpital, vous aurez besoin des articles énumérés sous le titre: «Pour le bébé» et «Pour le berceau du bébé».

Pour la mère

Chemises ou robes de nuit (communément appelées «jaquettes»), deux.
Bas blancs, une paire.
Châle ou gilet de lit, un.
Peignoir, ou un kimono.
Pantoufles, une paire.

Pour le lit de la mère

Matelas et sommier, lit simple.

Le lit doit être haut; on peut le surélever au moyen de supports en bois, si c'est nécessaire.

Deux protecteurs ou piqués. Dimension: 54 x 54 pouces. Ces protecteurs ou piqués peuvent être en toile caoutchoutée, ou fabriqués avec du tapis de table ou tapis ciré blanc; ou encore avec du papier à emballer, qui est une sorte de papier brun bordé de mousseline imperméable; ou encore avec des journaux imbriqués les uns par-dessus les autres: six rangs d'épaisseur.

Draps, deux paires.

Couvertures, une paire.

Couvre-pieds, lavable.

La chambre de la mère doit être bien éclairée, ensoleillée, propre et meublée simplement, dépourvue de tentures, de rideaux ou de meubles rembourrés. Elle doit être à proximité de la chambre de toilette ou chambre de bains, et, si la chose est possible, il devrait y avoir tout près une chambrette pour le bébé et la garde-malade.

Pour l'usage du médecin et de la garde-malade

Pots à l'eau, deux.

Bassins, trois.

Savon de Marseille, encore appelé savon blanc ou de Castille.

Brosse à ongles (neuve), une.

Vaseline, un tube.

Epingles doubles, dites de nourrice ou de sûreté, deux douzaines, grandes et petites.

Ouate commune ou ouate en feuilles, deux paquets.

Coton ou ouate hydrophile (coton absorbant), une livre.

Mousseline ou vieille toile stérilisée, trois verges.

Une bassine ou vase à malades; une bouteille ou un sac à eau chaude, et un appareil à injections ou à douches (encore appelé laveur-fontaine, bock laveur ou seringue-fontaine) d'une capacité de deux pintes—si toutefois un tel ustensile ne coûte pas trop cher.

Préparation du lit

Votre garde-malade vous indiquera comment confectionner les garnis et autres articles nécessaires. Pour l'accouchement, on prépare le lit comme à l'ordinaire, excepté qu'un protecteur (toile caoutchoutée, tapis ciré, vieux journaux) est mis sur le matelas, et qu'un drap additionnel ou supplémentaire, plié en deux, est placé en travers et au centre du lit, avec un autre protecteur servant d'entre-deux. (C'est à-dire que dans le pli que forme le drap supplémentaire, on place un protecteur, une sorte de

piqué qui protégera le drap de dessous). Le drap supplémentaire et le protecteur placé dans le repli de ce drap, se trouvent donc à former ce qu'on appelle *l'alèze* ou drap temporaire, en anglais le «drawsheet». Cette alèze doit être fixée fermement sous le matelas, de chaque côté du lit, et maintenue en place au moyen de grandes épingles de sûreté ou épingles doubles. Aux quatre coins du matelas, il doit y avoir une forte épingle double qui retient les draps en place, de façon qu'ils ne fassent pas de plis et soient confortables.

Pour l'enfant

Les vêtements du bébé (tout ce qui constitue la layette) doivent être simples, amples, doux, légers, chauds et propres.

Bandes—Trois. Ces bandes ont 6 pouces de large et 27 pouces de long. On les fabrique en déchirant ¾ de verge de flanelle, douce et molle, selon la largeur voulue. Ne faites pas d'ourlet.

Chemises ou robes de nuit (petites jaquettes), trois. Elles doivent être en flanelle douce et légère.

Chemisettes ou camisoles—Trois. Elles doivent être tricotées ou tissées, avoir de longues manches, et être fabriquées avec un tissu de laine, de laine et coton ou de laine et soie. Les chemisettes doivent être

munies d'une sorte de patte ou prolongement, servant à l'épinglage des couches.

Jupons—Trois. Ils doivent être en flanelle molle, longs et en un seul morceau, avec large courroie pour l'épaule et, si vous le préférez, avec petits plis-plats.

Robes ordinaires ou robes négligées—Trois, en coton blanc.

Couches—Deux douzaines. Elles doivent être fabriquées en tissu doux, absorbant, chaud, facilement lavable, comme, par exemple, en bon coton diapré, etc.

Petits chaussons ou chaussettes—Deux paires.

Manteau avec capuchon à même, pour les sorties—Le manteau doit être taillé long, afin qu'on puisse le retrousser et le boutonner au bas. Pas de manches, tout comme un sac-lit ou sac pour dormir au froid ou en plein air.

Au centre de la couche vous pouvez coudre, si vous le voulez, mais sans trop serrer le fil, un tampon de substance absorbante. Ce tampon peut être fabriqué en tricot ou encore en se servant de sphaigne, mousse des marais ou ouate de tourbe qui pousse en plusieurs endroits du Canada. Mais en tous cas, les couches que vous pouvez laver facilement sont les meilleures. Ayez une ample provision de couches. Quand

le bébé a souillé ses couches, on ne doit jamais les faire sécher pour en faire usage une seconde fois, avant de les laver. Nettoyez-les, lavez-les et faites-les bouillir avant de les faire sécher et de les repasser.

Pour le bain et la toilette du bébé

Bain de pieds ou petite baignoire.
Savon blanc, encore appelé savon de Marseille ou de Castille.
Acide borique en poudre, un paquet.
Gaze stérilisée, un quart de livre (ou de la vieille toile mince et qui a bouilli).
Coton ou ouate hydrophile (coton absorbant), un quart de livre.
Epingles doubles, dites de nourrice ou de sûreté, deux douzaines, grandes et petites.
Serviettes de bain, deux, grandes et douces.
Serviettes, deux, vieilles et douces.
Morceaux de toile à fromage pour servir de linges à laver (débarbouillettes).
Un tube de vaseline blanche.

Pour le lit du bébé

1. Le berceau.—Un panier en osier, encore appelé un «moïse», un panier ou grande corbeille à linge, ou une caisse à claire-voie servant à l'expédition des bananes. Pas de berceau qui berce ou qu'on puisse balancer.

2. La couverture grise extérieure.—Placez-la sur le dessus du berceau, de façon qu'elle puisse pendre tout autour.
3. Le matelas.—Il doit être en crin moelleux. On peut également se servir d'une couverture pliée en six ou en huit, ou encore d'un large oreiller. Placez le matelas sur la couverture grise et, en pesant un peu dessus, mettez-le en place.
4. Deux morceaux de toile caoutchoutée ou de tapis de table ciré blanc. Changez tous les jours.
5. Un piqué ou feutre absorbant (on dit encore molleton) doux et mou; une paillasse improvisée ou temporaire, remplie de son ou de balle d'avoine; le piqué et la paillasse doivent être placés par-dessus le matelas. (Renouvelez au besoin.)
6. On met ensuite un morceau carré de couverture douce et usagée; et, en été, un petit drap.
7. Le bébé.
8. Un châle ample, moelleux, ou une autre vieille couverture en laine molle.
9. Rabattez la couverture extérieure et rentrez-la en dedans, vous servant d'épingles doubles, dites de nourrice ou de sûreté, pour attacher les coins.

Nous le répétons, le bébé doit coucher seul et avec personne autre, pas même avec sa maman.

HELEN MacMURCHY.

U D' / OF OTTAWA
COLL ROW MODULE SHELF BOX POS C
333 04 07 12 19 13 0

LES PETITS LIVRES BLEUS

COLLECTION DU FOYER

---

1. LA PREMIÈRE ÉTAPE AU CANADA
2. COMMENT CONSTRUIRE UNE MAISON CANADIENNE
3. COMMENT FONDER UN FOYER CANADIEN
4. LES FOYERS-VEDETTES AU CANADA
5. CANADIENS, BUVEZ DU LAIT!
6. LA CUISINE CANADIENNE
7. COMMENT TENIR MAISON AU CANADA
8. COMMENT PRENDRE SOIN DE MAMAN
9. COMMENT PRENDRE SOIN DE LA FAMILLE
10. COMMENT PRENDRE SOIN DU BÉBÉ
11. COMMENT ÉLEVER LES ENFANTS
12. COMPTABILITÉ DOMESTIQUE AU CANADA
13 LES DÉCHETS FAMILIERS
14. ACCIDENTS ET PREMIERS SECOURS

On peut obtenir gratuitement des exemplaires des ouvrages ci-dessus mentionnés, si l'on veut bien adresser sa demande comme suit:

S. D. S. M.

LE SOUS-MINISTRE,
MINISTÈRE DE LA SANTÉ,
Ottawa, Canada.

Mentionnez si vous désirez l'édition anglaise ou l'édition française.—Vous n'avez pas besoin d'affranchir votre lettre.